



扫码关注河北法治报微博



白天,一边做着家务一边听着短视频;深夜,被窝里就着昏黄台灯,刷着手机熬到困倦才肯入睡——手机寸步不离,已是海量老年人的真实生活写照。

商业智能数据服务商QuestMobile《2025银发人群洞察报告》调研数据显示,截至2025年11月,国内银发网民月人均移动互联网使用时长达到135小时,同比增长11.1%。银发人群正从“被动触网”迈向“深度沉浸”。

然而,沉浸在指尖热闹中的他们,大多未曾意识到:每一次低头、每一次凑近屏幕,都在悄然累积着不可逆的慢性损伤——“消遣”背后,身体正在默默承受代价。

刷手机刷出颈椎病! 被低估的老年“屏幕病”

眼科门诊,有老年患者在做眼底检查。

1

67岁老人刷手机刷出颈椎病

67岁的老王退休生活安稳规律:买菜、遛弯、做家务,日子平淡清闲。可最近两年,颈部的不适感始终纠缠着他。在北京老年医院康复医学科诊室里,医生结合老王之前的影像检查判断,老王本身就有中老年颈椎退行性变,而眼下持续不断的疼痛、肌肉僵硬,直接诱因与长期低头刷手机脱不了干系。“有事我立马放下,一点不耽误,但是只要闲下来,不自觉就会拿起手机瞅瞅。”在他看来,这不过是老年人的正常消遣。

可正是这种不间断、碎片化、高频次的低头动作,给颈椎埋下了病根。主治医师邢方印在门诊见过太多这样的老年患者,“治疗颈肩痛的老年人里,有相当一部分会提到,平时喜欢低头看手机或平板电脑。”近几年,北京老年医院颈肩疼痛患者就诊量持续增长,其中老年患者就诊人数也在攀升。

年轻人颈椎问题多源于伏案办公、电脑作业,而随着智能手机深度融入老年生活,除颈椎退变等常见因素外,手机使用时间过长、使用姿势不良等问题,已成为新出现的诱发老年人肩颈不适的重要因素。



一位老人因肩颈疼痛正在接受针灸治疗,发病诱因与长期低头刷手机有关。

2

很多老人正在经历数字眼疲劳

相较于颈肩酸痛的直观痛感,手机屏幕对眼部的伤害更为隐蔽。一些老人从前视力清亮,退休后短短几年,眼睛突然变得容易累、容易干,看东西时常模糊,迎风就流泪。他们习惯性认为,这不过是“年纪大了的正常变化”。

在北京老年医院眼科门诊,60多岁的张姨对此深有体会。退休在家独处时间多,她渐渐养成了随手刷短视频的习惯,常常坐着坐着,一小时就过去了。起初,她只是偶尔觉得眼睛发酸、发胀。慢慢地,干涩感越来越频繁,看屏幕模糊、看人视物发花,甚至出门吹风就流泪。等到视力明显下降、影响日常起居,她才前来就诊。检查后,医生排除了重度白内障、严重眼底病变,最终确诊为长期近距离用眼叠加自然衰老导致的重

度视疲劳、干眼症,她的裸眼视力已经下滑至0.4至0.5。

记者在医院候诊区看到一个普遍细节:等待就诊的老人们,大多低头盯着屏幕。哪怕结伴而来,彼此之间也鲜有交谈,各自沉浸在短视频快速切换的节奏里,还有打游戏赚积分的。被问及每天看多久手机,几乎所有老人的回答都一样:“不多,就是随便翻翻。”可就是这种“随便翻翻”,正在加速眼部机能的全面老化。

当自然衰老叠加长时间刷屏的人为损耗,后果远比想象中严重。“手机屏幕尺寸小、字体细、观看距离近,需要动用更多调节和辐辏来维持有效视力。老年人睫状肌调节能力本就减弱,花眼的老年人比视力正常的老年人在相同用眼条件下更容易诱发视疲劳。”眼科主任陈冬军表示,老年人不

仅需要比年轻人更警惕长时间用眼,更应在初感疲劳时立即暂停。

“以前老花眼多出现在45岁以后人群,但从近几年患者就诊情况看,老花眼已经提前至35岁至40岁人群,长期盯屏幕、近距离用眼是视功能提前老化的首要元凶。”陈冬军解释说,老花眼是晶状体弹性随年龄下降的自然生理现象,但长时间近距离紧盯手机屏幕,会让这一过程大幅提前。

屏幕蓝光也会导致眼睛脂质过氧化、光感受器丢失及视网膜色素上皮细胞功能障碍,进一步加速视网膜损害。更值得警惕的是,很多老人睡前习惯关灯卧床看手机。黑暗环境里,屏幕光线对比强烈,极易诱发急性闭角型青光眼,眼压急剧升高,可致视力骤降甚至失明。

3

耳机伴眠、有声入睡摧毁听力

记者和多位老人交流后发现一个共性困境:明明看完手机浑身不舒服,却很难主动放下。短视频算法精准推送适配老年人的兴趣爱好,退休后社交圈收缩、子女陪伴时间有限,手机成了填补独处空虚最便捷的消遣,单纯说教劝阻,很难起到实际效果。医生也坦言,让老年患者彻底放下手机并不现实,只能在使用时长和生活习惯上尽量提醒。

李阿姨退休后一直在北京帮女儿带小孩,白天忙碌家务、照看孩童,几乎没有属于自己的空闲时间。只有晚上孩子熟睡、家务结束后,她才

能彻底放松下来。久而久之,她养成一个习惯:睡前必须刷会儿手机、听着声音才能入睡。不想外放打扰家人,她每晚都会戴上耳机,经常听着听着便沉沉睡去,视频声音还在循环播放。家人本以为这只是老人助眠的小习惯,无伤大雅。直到近两年却发现:李阿姨看电视的音量越调越大,日常聊天中偶尔反应变慢、听岔音。

北京老年医院耳鼻喉科主任李长青说,“很多老人觉得听不清只是小事,迟迟不肯佩戴助听器。时间久了,听觉‘用进废退’。”李长青介绍,

大脑长期接收模糊声音,分辨语言的功能持续退化,就算后期再配助听器,听懂对话的效果也大打折扣。

不少老人还存在一种误区——“人老了听力下降很正常”,进而会忽视一些早期可以完全治愈的问题。比如,有的老人习惯用棉签掏耳朵,棉球遗留在耳内导致听力下降;还有的老人仅仅是因为盯盯堵塞堵住外耳道引起听力下降。“这些问题早期处理不仅简单,治疗效果也好,但是如果错过了治疗时机,会导致外耳道发炎,甚至造成鼓膜穿孔,中耳炎等严重后果。”

医生提醒:如何“聪明”地刷手机

1.严格遵循“20-20-20”法则

单日休闲刷手机总时长尽量控制在1小时内。可设置闹钟,每看手机20分钟,抬头看20英尺(6米)外,持续远眺20秒以上,同时活动肩颈、眨眼放松。

2.改掉低头躺卧陋习

拒绝卧床、靠枕、侧卧刷手机。调大字体,用支架将手机抬高

至平视位置,保持颈椎直立,从根本上减少弯曲压力。

3.杜绝夜间弱光用机

晚上关灯后不要看手机。夜间确需使用,务必开启室内大灯,避免明暗反差刺激眼底。黑暗中的那一小块亮屏,可能是青光眼的“导火索”。

4.老花镜不能随便买

老花镜切忌路边随意购买,

需在正规机构验光配镜,度数不准反而会加速视疲劳和老花眼加深。

5.及时就医不拖延

出现持续眼干、视物模糊、颈肩僵硬疼痛、听音辨话困难等问题,不要自行忍耐或归咎于“老了”。尽早检查干预,别让小劳损演变为终身慢性病。

(据北京日报客户端)